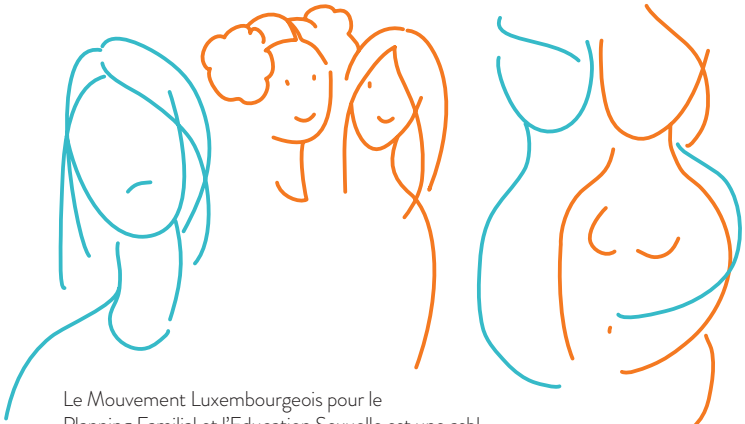


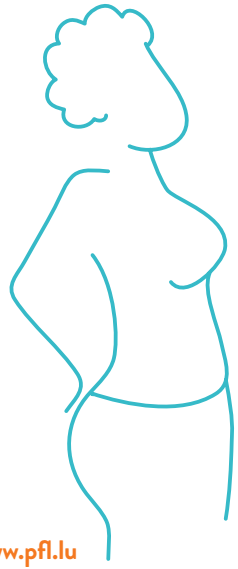
Le Mouvement Luxembourgeois pour le Planning Familial et l'Education Sexuelle est une asbl conventionnée avec le Ministère de la Santé.

Centre Dr M.-P. Molitor-Peffer
6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg
T 48 59 76 **F** 40 02 14 **M** info@pfl.lu
Lundi, mardi, mercredi et vendredi: de 9h à 17h
jeudi: de 10h à 18h
et sur rendez-vous

Centre d'Esch-sur-Alzette Centre Mercure
12, rue de l'Alzette L-4010 Esch-sur-Alzette
T 54 51 51 **F** 53 15 69 **M** esch@pfl.lu
lundi et vendredi: de 9h à 13h et de 14h à17h
mardi et jeudi: de 9h à 16h
mercredi: de 14h à 16h
et sur rendez-vous

Centre d'Ettelbruck
18, av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbruck
T 81 87 87 **F** 81 10 16 **M** ettelbruck@pfl.lu
lundi: de 9h à 13h
mardi à vendredi: de 13h à 17h
et sur rendez-vous

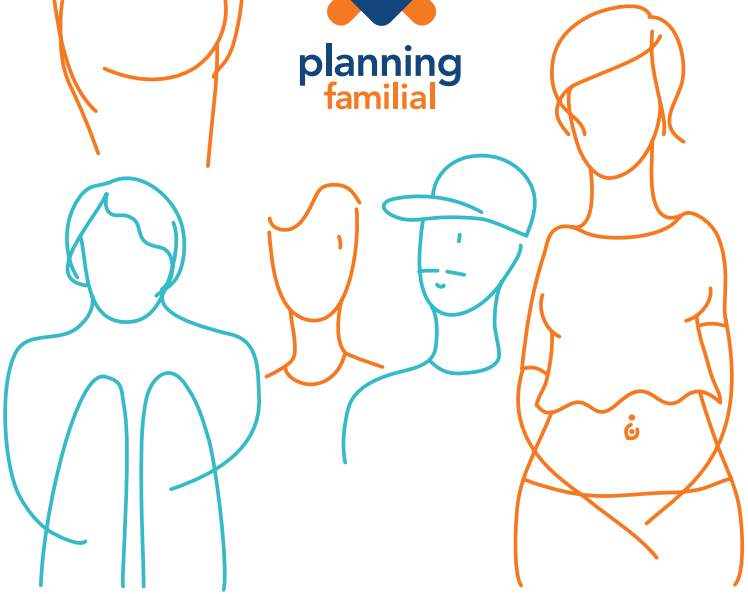
CCPL LU71 1111 0313 8150 0000

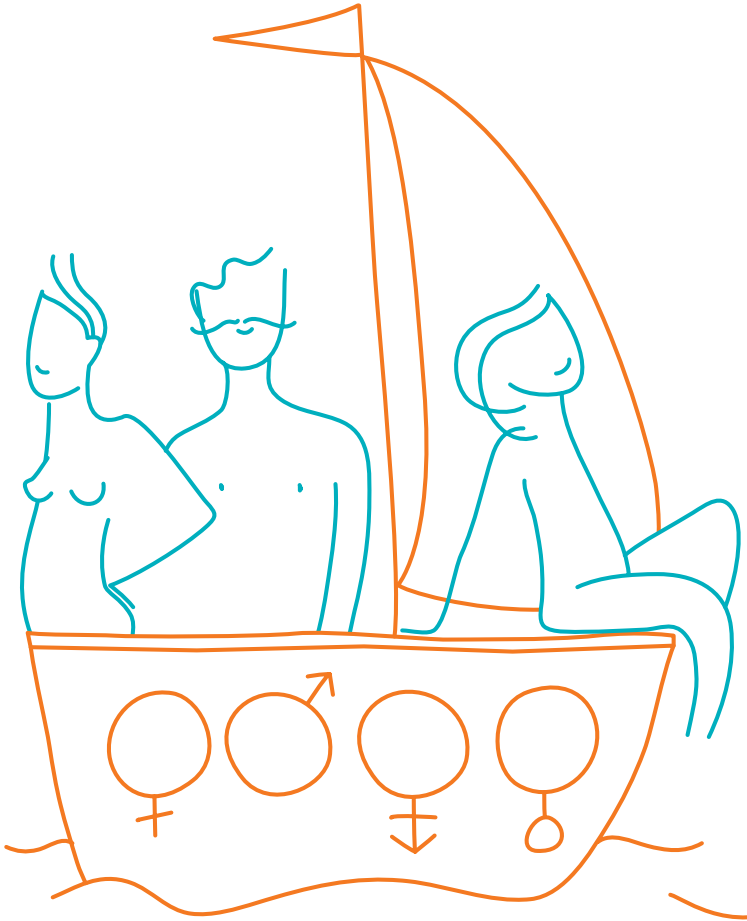


www.pfl.lu

Illustrations: Stina Fisch. Design: cropmark

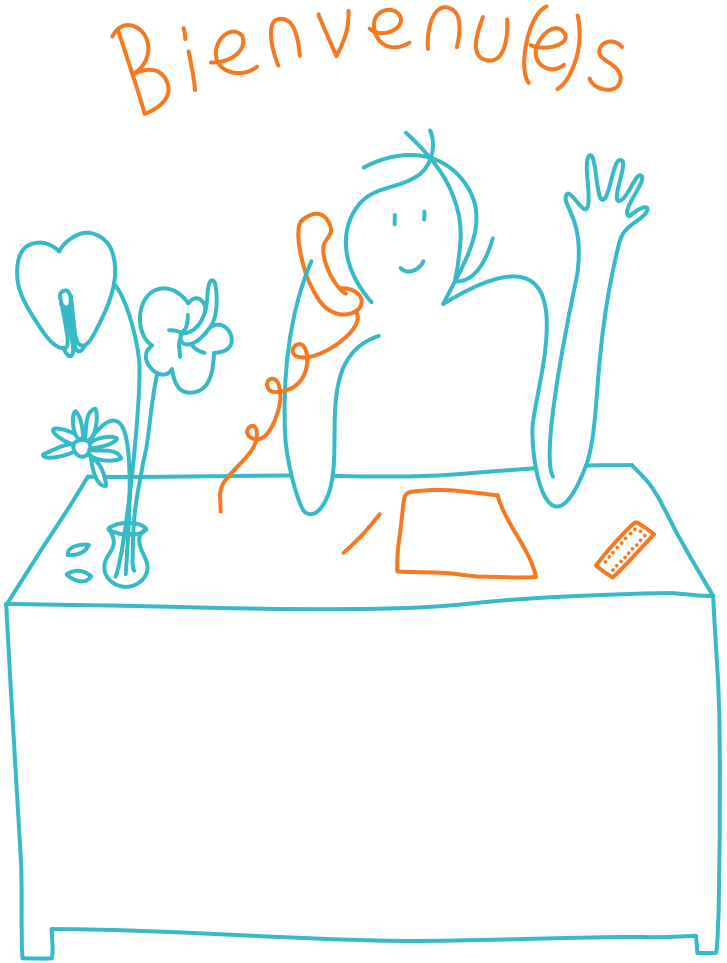
planning familial





Le Planning, notre mission

- **Promouvoir** la santé sexuelle, reproductive et affective en tant que **droit humain fondamental**.
- **Garantir** à toutes et tous un **accès** à l'information et à des services de santé physique et mentale de qualité en matière de sexualités et de reproduction.
- **Défendre** le droit des personnes à faire des **choix** personnels, informés, responsables, **libres de toute forme de coercition et de violence**, fondés sur l'**égalité**, le **respect** et l'**intégrité physique**.
- **Accueillir** chaque personne **sans discrimination ni stigmatisation** aucune, sans distinction de nationalité, origine ethnique, race, âge, état civil, sexe, orientation sexuelle, genre, handicap, confession religieuse, philosophique et politique, situation financière et sociale.



Le Planning, une écoute différente, une parole libre

Nous répondons à votre demande, vos interrogations, vos doutes, votre détresse parfois, avec attention, respect et bienveillance, mais surtout **nous faisons place à votre histoire**.

Nos centres sont **des lieux de parole et d'écoute**, d'aide et d'échange, de conseils et de soins, d'information et de formation.

Vous pouvez parler de tout ce qui vous préoccupe ; il n'y a pas de sujets tabous. **Nous vous écoutons sans préjugés et sans juger**.

Nos services se font en conformité avec les règles d'hygiène, de qualité, de confort, de sécurité, d'intimité, de dignité et **dans le respect de l'opinion de chacun[e]**.

Toute notre équipe est liée au **secret professionnel**. Grâce à sa pluridisciplinarité, elle vous offre une prise en charge globale et unique :

- **médecins**
- **gynécologues**
- **infirmière**
- **sexologues**
- **psychologues**
- **pédagogues**
- **conseillères**
- **accueillantes**

Le Planning, mode d'emploi

C'est pour qui ?

Le Planning, **c'est pour tout le monde**, sans conditions d'âge* !

- **jeunes*, filles et garçons**
- **adultes, femmes et hommes**
- **parents, couples, familles**
- **étudiant(e)s, professionnel(le)s** des domaines scolaire, social et de la santé, ...

Combien ça coûte ?

Le Planning, **c'est pour tout le monde**, ce n'est pas une question de revenus !

Les prestations de l'accueil sont gratuites!

Sur base volontaire, une carte client(e) annuelle d'un montant indicatif de 15 € vous sera proposée.

Les consultations et prestations médicales sont gratuites, les conseils pré et post IVG, aussi.

Pour les consultations psychologiques, une participation financière adaptée à vos revenus est bienvenue, mais elle reste facultative !

Comment ça marche ?

Pour une **consultation** médicale, psychologique, un entretien pré ou post IVG (Interruption Volontaire de Grossesse), il faut **prendre rendez-vous**.
Nous prenons en compte les situations d'**urgence**, mais il faut **prévenir** le centre avant de venir.

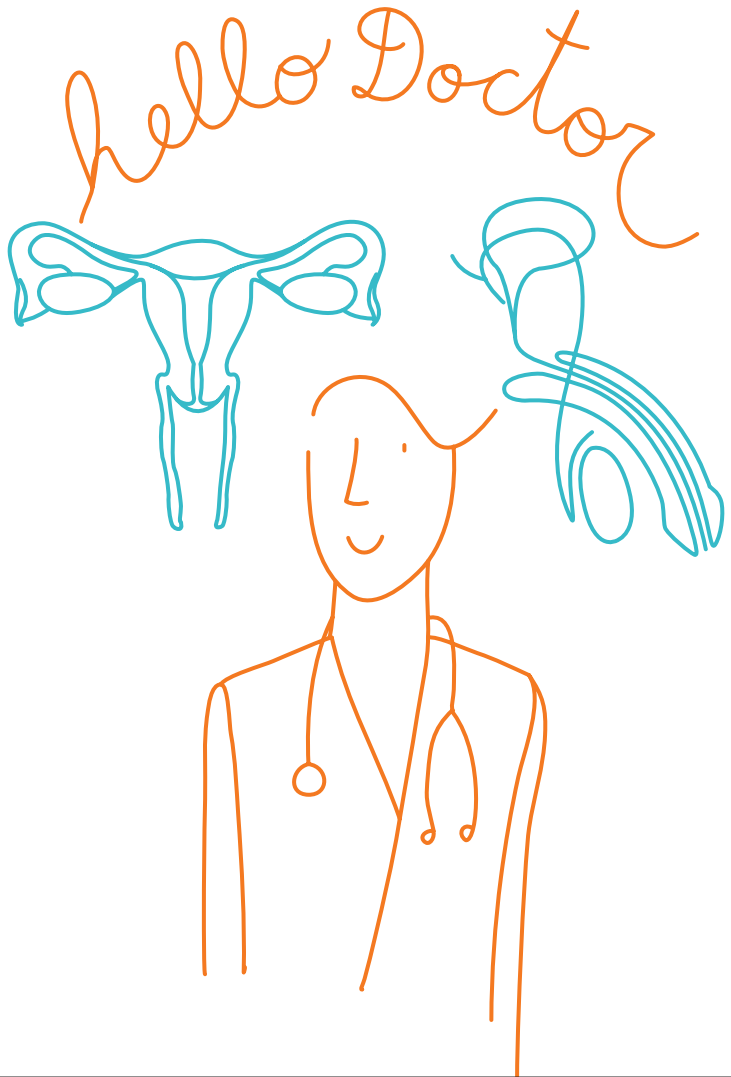
* sauf consultations psychologiques : à partir de 14 ans

Accueil

Les assistantes-accueillantes de nos centres répondent à vos questions, demandes et problèmes et vous orientent si nécessaire vers l'un de nos services ou une autre institution.

- **Informations** autour de la contraception, les infections sexuellement transmissibles (IST), les règles, la sexualité, l'interruption volontaire de grossesse, ...
  Mise à disposition de brochures et documentation sur les institutions plus à même de répondre à votre demande.
- **Préservatifs et gel lubrifiant**
  Seule protection efficace contre le VIH/SIDA et les IST !
- **Test de grossesse**
  Attendre un retard de règles ou au moins deux semaines après le rapport pas ou mal protégé !
- **Contraception d'urgence** (pilule du lendemain)*
  Ne pas attendre après le rapport pas ou mal protégé ! Elle n'est pas efficace à 100%. Plus on attend, plus les chances d'éviter une grossesse non désirée diminuent !
- **Contraception**
  Gratuité possible** de tous les contraceptifs en l'absence de remboursement par la Caisse Nationale de Santé ou situation financière difficile. Remboursement à 80% de certains contraceptifs pour les jeunes femmes < 25 ans.
- **Dépistage Chlamydia** (urines)

* après avis médical ** après consultation au Planning ou sur ordonnance



Activités médicales

Nos médecins et gynécologues, femmes et hommes, vous offrent la possibilité d'un suivi gynécologique complet :

Information et accès à **toutes les méthodes de contraception** en les adaptant à chaque cas, y compris **la contraception d'urgence**.

Dépistage des IST pour les femmes, comme pour les hommes (hépatite B et C, VIH/SIDA, chlamydia, ...).

Dépistage des états précancéreux et cancers gynécologiques (col de l'utérus et sein).

Conseils et proposition de la **vaccination HPV** dès la puberté. Gratuité du vaccin pour les filles < 18 ans.

Conseils autour de la grossesse, désirée ou non désirée :

- **Suivi du début de grossesse**,
- Accompagnement de l'**IVG** : entretien pré et post IVG, IVG médicamenteuse* au Planning, organisation de l'IVG chirurgicale à l'hôpital,
- **Infertilité** : première consultation et bilans, accompagnement de la prise en charge externe, si besoin.

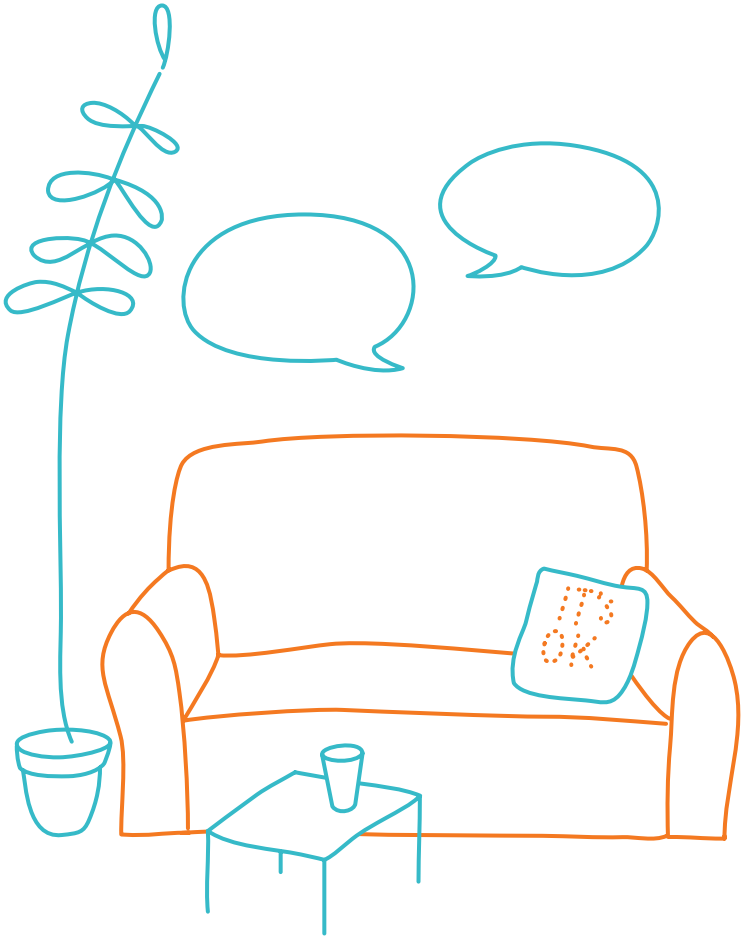
Accompagnement des victimes de **violence** et d'**abus sexuel**.

Accueil de jeunes filles et femmes victimes de **MGF** (Mutilations Génitales Féminines).

Accompagnement et suivi de la **ménopause**.

Information autour des changements liés à la **puberté** et conseils dès avant les premières relations sexuelles.

*Centre agréé par arrêté ministériel du 11.04.2013. Contrat de collaboration avec le CHL du 11.04.2014



Activités psychologiques

Nos psychologues, pédagogues, sexologues et conseillère conjugale et familiale vous accompagnent.

Ils vous accueillent :

- en entretien **individuel**
- en entretien de **couple ou familial**
- en entretien entre **parents et adolescents**
- en entretien de **groupe**

de durée et de rythme variables en fonction de la demande

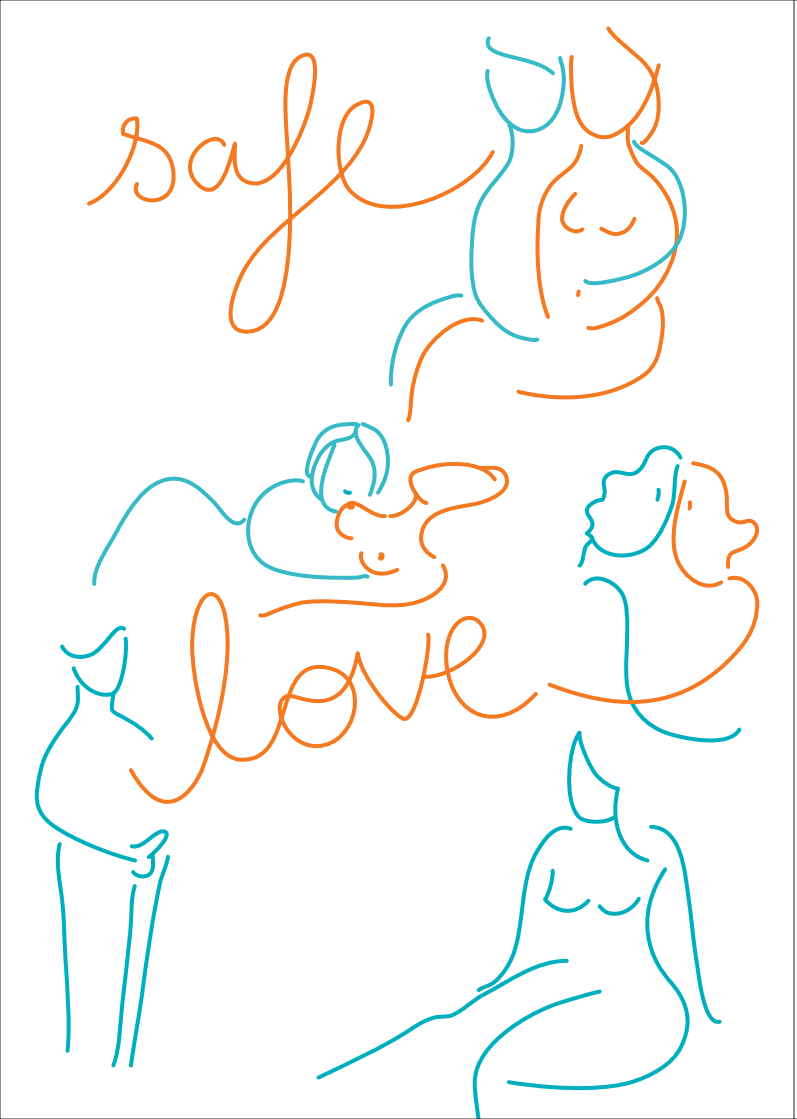
Ils vous écoutent et vous accompagnent :

Problèmes de **violence et d'agression** : abus sexuels, viols, situations de violence, de harcèlement, discriminations, ...

Problèmes **personnels :** conflits de grossesse, conseil pré et post IVG, questionnement quant au fait d'être père ou mère, nouvelles parentalités, crise en relation avec une étape de vie, puberté, ménopause et andropause, solitude, ...

Problèmes **relationnels et affectifs :** difficultés de couple, séparation et divorce, tensions sociales et familiales, crises éducatives, identitaires, ...

Problèmes **sexuels**, tant chez l'homme (éjaculation précoce, érection, ...) que chez la femme (absence de désir, d'orgasme, ...), questionnement sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre et de sexe, ...



Formation et information affective et sexuelle

L'équipe chargée d'éducation sexuelle et affective (ESA) est composée de psychologue, infirmière, pédagogue sexuelle, éducatrices en santé et prévention. Elle répond aux besoins d'information, mais aussi aux demandes de formation et de supervision dans différents contextes et pour différents publics.

Animation de séances d'éducation affective et sexuelle pour jeunes et adultes :

- **éducation formelle :** fondamentale, secondaire, différenciée, ...
- **éducation non formelle :** foyers, internats, maisons-relais, maisons des jeunes, ...
- **institutions du domaine social, du handicap, de la santé**, ...

Formation et supervision de formateurs : personnels enseignants, éducatifs et de la santé, ...

Conférences pour parents d'élèves et à la demande de diverses associations, ...

Animation, participation à des groupes de travail spécifiques avec/pour divers partenaires institutionnels et associatifs, comme le plan d'action national « santé affective et sexuelle », ...

Centre de documentation et base de données bibliographiques thématiques, outils pédagogiques et ouvrages ; prêt possible pour les professionnel(le)s.

Mise à disposition de brochures et de préservatifs.